

天台止観の調五法の変容について

蘇 洪 升

序 論

智顗（五三八―五九七）の『釋禪波羅蜜次第法門』には天台止観の実践の一つ「調五法」が記されている。五法について記す著作の順は『釋禪波羅蜜次第法門』⁽¹⁾、『天台小止観』⁽²⁾、『摩訶止観』⁽³⁾であるとされる。しかしその内容が進化している、これらの著作を考査すれば智顗の思想の変化も現れてくると考えられる。

智顗は荊州、現在の湖南省の出身で俗名が陳氏である。父は梁の元帝の大臣であった。十八歳の時に湘州果願寺で出家し、その後慧曠⁽⁴⁾に師事した。さらに大賢山に入り、『法華経』、『無量義』⁽⁵⁾、『普賢観』⁽⁶⁾を熟読した。二十三歳のとき慧思⁽⁷⁾について実践仏教を深め、法華三昧の行法を受けて二十七日日夜精進し開悟した。それは「大蘇開悟」⁽⁸⁾といわれた。その後金陵へ実践仏教の普及に赴いた。

『釋禪波羅蜜次第法門』は『摩訶止観』より早く成立し、この經典を最初に記録したのは智顗の弟子法慎で、後に弟子灌頂⁽⁹⁾により再治したものである。智顗が瓦官寺に入ったのは紀元五六七年であり、紀元五七五年までの八年間『釋禪波羅蜜次第法門』⁽¹⁰⁾を説教した。調五法とは「調節飲食、調節睡眠、調身、調氣息、調心。」（大正四六卷、四八九

頁中)である。

智顗は太健七年(五七五)秋九月天台山に入り一〇年間修行して『摩訶止観』を完成し、大隋開皇十四年(五九四)四月二十六日荊州玉泉寺で説いたと『摩訶止観』の初めに記されている(大正四六卷、一頁上)。ここでは各論典の記述を比較して、智顗が青年から晩年にかけて説いた五法の変化を考査し、智顗の目指した実践の一端を明らかにしたい。もちろんこれだけでは不十分であるから、二十五方便の全容も考査するべきである。二十五方便は止観においてどういう位置なのか、どこの經典から引用したか、あるいは智顗が考えたものが、調査によると淨影慧遠(五三三-五九二)が著した『大乘義章』、訶梨跋摩(三一四世紀)が著し鳩摩羅什訳した『成実論』、龍樹(一五〇-二五〇)の『大智度論』に関わったので、その経緯を調査したいことである。

第一章 『釋禪波羅蜜次第法門』に記された調五法を調査する

第一節 調五法の位置づけ

『釋禪波羅蜜次第法門』は十巻がある。一巻には初修禪波羅蜜⁽¹²⁾、二釋禪波羅蜜名⁽¹³⁾、三明禪波羅蜜門、四辨禪波羅蜜詮次、五簡禪波羅蜜法心の五つがある。二巻には初外方便、内方便⁽¹⁴⁾、三巻には初正明因止發内外善根、四巻には二明驗惡根性⁽¹⁵⁾、五巻には初四禪⁽¹⁶⁾、六巻には二四無量心⁽¹⁷⁾、三四無色定、七巻には初六妙門⁽¹⁸⁾、二十六特勝、八巻には三通明⁽¹⁹⁾、九巻には初九想⁽²⁰⁾、二八念、三十想、十巻には四八背捨⁽²¹⁾、五八勝處、六十一切處、七九次第定、八獅子奮迅三昧、九超越三昧という内容である。巻二に記された「初外方便」の中に

第一具五緣。第二呵五欲。第三棄五蓋。第四調五法。第五行五法。此五五凡有二十五法。
(大正四八四頁上)とある。

第一具五縁とは、持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識の五つである。第二呵五欲とは、色、声、香、味、触の五つである。第三棄五蓋とは、貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋の五つである。第四調五法とは序論に触れたように調節飲食、調節睡眠、調身、調氣息、調心の五つである。第五行五法とは、一欲、二精進、三念、四巧慧、五一心の五つである。このように合わせると二十五法がある。

天台止観において三種止観、四種三昧、十乗観法、十境、二十五方便は、すべて智顗によつて佛教史上はじめて組織された法門である。〔止観の研究〕関口眞大氏著九九頁

二十五法の第四番目は調五法になっている。安藤俊雄氏の研究によると

円頓止観の正修方法たる十境十乗の観法を實踐する前に、前方便として二十五法を具足すべきことが制定されている。これを二十五方便といい、『摩訶止観』の十広の第六方便章に詳細に説述している。智顗の初期の講義である。『釋禪波羅蜜次第法門』に内外の方便を設け、その外方便として、この二十五方便を挙げているから、智顗が早くからこれを重視していたことが知られる。

（安藤俊雄著『天台学』二〇九頁）

呵五欲、棄五蓋、行五法は大智度論卷十七により、具五縁は禪經により、調五事は淨影慧遠の大乗義章卷十三に十一方便によるものという。十一方便とは、持淨戒、得善知識、守根門、飲食知量、滅睡眠、具善覺、具善信解、具行者分、具解脱處、無障、不著の十一方便である。（大正四四卷七二九頁）しかし『釋禪波羅蜜次第法門』に記された「調五事」と淨影慧遠が説いた十一方便を比較するとかなりの相違が表れてきた。調五事のうちの調節飲食、調節睡眠の二つは淨影慧遠が説いた十一方便にあったが、調身、調氣息、調心の三つがなかった。後の三つはどの師によるものかがわからない。

第二節 『大乘義章』の十一方便にある飲食知量、減睡眠について

一 飲食知量

第四食知量者。行者不為色力淫欲美味故食。但為濟身行道故食。若食過多。增長煩惱、妨修定意。故須節量。節至幾許。於已所食、三分之二、能少益善。 (大正卷四四、七二九頁中)

十一方便の第四は食事の量を知る。行者は食において色、淫欲、美味しさのため食を取るのではなく、修行のために必要な營養を接収するわけである。もし過食したら煩惱を増加し禪定に妨げる、故に量を節制すべき、どれぐらいにしたらいのか、普段の三分の二に減らす。

ここではつきり食事の量を強調した。『釋禪波羅蜜次第法門』には食事の量についてどのように記したかは本論分の第二章に紹介する。

二 減睡眠

第五減睡眠者。行者。自念。大事未辦。事籍勸成。若寢睡。世事難成。何況出道。故減法云何。念身無常三惡道苦佛法欲減睡眠無利。以此硬心而除遣之。 (大正卷四四、七二九頁中)

第五は減睡眠について、行者は自ら念じて大事なこと(悟り)をまだ達成していないので、もし睡眠を取り過ぎたら世の中のことを達成しにくく、修行においては特に困難である。どのように睡眠を減らすか、体の無常と三悪は仏法を苦しんだため睡眠を減らす障害になっていると念じて、これで心を固めて睡眠を減らす。

ここで淨影慧遠は睡眠の減らす方法を教えてくれた。智顗がどのようにに伝承するかが第二章に紹介する。

三 浄影慧遠と智者との関わり

『統高僧伝』巻八「隋京師浄影寺釈慧遠伝」によると浄影慧遠（五三三―五九二）は甘肅省敦煌の出身で、俗姓は李氏である。法上（四九五―五八〇）に師事した。法上は北斉の慧光に師事した。浄影慧遠は北周武帝の廢仏の時に唯一武帝に直諫し、五八〇年に仏教が復興し少林寺で説法したという。隋の時代になると文帝により浄影寺が建設され、浄影寺の慧遠といわれるようになった。浄影慧遠は智顗より十五歳上で、隋文帝から帝室との関係が密接であった。智顗は文帝の次の隋煬帝との関係が深かった。この二人は同時代の人なので、しかも帝室との関わりがあつて、二人の間に交流があつたと考えられる。この問題については、安藤俊雄氏の説は合理的な説明である。しかし十一方便は成実論によるもので、智顗は『成実論』を調べることも可能である。というのは、南朝の宋の時代に『涅槃經』、『成実論』への研究は注目され、梁代には三大法師、智藏（四五八―五三二）、僧旻（四六七―五二七）、法雲（四六七―四二九）の三人は『成実論』の研究が目立った。智顗も『成実論』を知っているはずである。『釋禪波羅蜜次第法門』の調五事はどちらのルートによるものかを判断しにくい。何れにしろ智顗が先人の足跡を踏みながら天台止観を進化させたことは間違いない。それはどのように変化してきたかを調べていきたい。

四 『成実論』

『成実論』は訶梨跋摩に作られ、姚秦の三藏鳩摩羅什に訳され、大正新脩大藏經の第三十二巻に『成実論』が納められて、全十六巻あつて、發聚、苦諦聚、集諦聚、滅諦聚、道諦聚の五つに分けられた。

發聚には佛寶論、法寶論、僧寶論、十論があり、苦諦聚には色論、識論、想論、受論、行論があり、集諦聚には業論、煩惱論、があり、滅諦聚には細かく分けてなく、道諦聚には定論、智論がある。巻十四「道諦聚」の「定論」の「定具中初五定具足第一百八十一」に坐禪についての規則が書いてあつた。

一持清淨持戒。二得善知識。三守護門根。四飲食知量。五初夜後夜損於睡眠。六具足善覺。七具善信解。八具行者分。九具解脫處。十無障礙。十一不著淨持戒者。

(大正卷三一、三五上頁)

一に清淨を持ち、戒を守る。二に善良の知識を得る。三に門根を守護する。四に飲食の量を知る。五に初夜後夜において睡眠をとらない。六に具足をよく覚える。七によく仏法を信じて理解すること。八に修行と生活を分けること。九に解脫する處を求め。十に障礙を無くす。十一に淨が顯れていない者は持戒する。

『成実論』には坐禪に関する戒律十一個を述べた。淨影慧遠は『成実論』からそのまま引き出した。『大乘義章』に次のように記される「如成實說。一持淨戒、二得善知識、三守根門、四飲食知量、五滅睡眠、六具善覺、七具善信解、八具行者分、九具解脫處、十者無障、十一不著」(大正四四卷七二九頁)という十一方便がある。

五 『大智度論』

龍樹菩薩造、後秦龜茲国三藏鳩摩羅什訳一百卷があり、大正新脩大藏經の第二十五卷に納められ、『大智度論』一百卷の第十七「大智度論釋初品中禪波羅蜜第二十八」には坐禪のことを記されている。

問曰。行何方便、得禪波羅蜜。答曰。却五事除五事。行五法。

(大正二五卷、一八一頁上)

問曰く、何の方便を行つたら禪波羅蜜を得るか、答え曰く、すなわち五事を退け五事を除かし、五法を行う。

云何却五事當呵五欲

(大正二五卷、一八一頁上)

何故五事を退け、五欲を呵すべきか。

五欲者。名為妙色聲香味觸。欲求禪定、皆應棄之。

(大正二五卷、一八一頁中)

五欲は色、聲、香、味、觸の妙名と為す。禪定を求めようとすればすべて棄てるべきだ。

智顗が説いた二十五方便の元が『大智度論』にあった「却五事除五事行五法」を細かく纏めたと見られる。

小 結

以上、各經典は方便についてそれぞれ述べて相互の関連も顯れてきた。『釋禪波羅蜜次第法門』にあった二十五方便は『禪經』と『大智度論』によるものを見られる。中の調五法（調五事）は淨影慧遠の『大乘義章』にあった十一方便を参考にしたという。淨影慧遠は『成実論』にあった十一方便をそのまま引用した。しかも『成実論』と『大智度論』はいずれも鳩摩羅什が訳した經典であつた。

第二章 調五事について『釋禪波羅蜜次第法門』と『摩訶止観』との比較

第一節 調 飲 食

一 『釋禪波羅蜜次第法門』に記された調飲食

『釋禪波羅蜜次第法門』には、調飲食において坐禪する前の食過飽、食過少、食不良の三種について下記のように記されている。

食若過飽。則氣急身滿。百脈不通。令心閉塞坐念不安。若食過少。則身羸心懸。意慮不固。此皆非得定之道。復次若食穢濁之物。令人心戰惛迷。若食不宜身物。則動宿疾使四大違反。此為修定之初。深須慎之。故云身安則道隆。經云。飯食知節量。

（大正四六卷四八九頁中）

もし過食すれば、すなわち息が速くなって、体が充滿し百脈が詰まる。心を閉ざし不安定になる。もし食が少な過ぎれば、体がやせて心が落ち着かず、集中ができない。これらのことがあれば禪定に入ることができない。次に、もし消化しにくいものを食べれば、心を迷わせる。もし体に合わなかつたら、病を起こし四大（地、水、火、風）⁽²²⁾を混乱させてしまう。これは坐禪の最初に、よく注意しなければならない。故に身を安らかにすれば、すなわち仏道が広がるという。經典に曰く飯食の量を調

節することを知る。

二 『摩訶止観』に記された調飲食

一方、『摩訶止観』での調飲食は、先の『釋禪波羅蜜次第法門』とは異なる思想が表れている。

五事不善、不得入禪。眠食兩事、就定外調之。三事就入出住。調食者增病增眠增煩悩等食。則不應食也。安身愈疾之物、是所應食。略而言之。不飢不飽、是食調相。尼捷經曰。噉食太過、體難迴動。羸惰懈怠、所食難消。

(大正四六卷四七頁上)

五事を調整しなければ、入禅をすることができない。しかし眠と食の二つは禅定とは別に調えるべきである。次の三事(身、息、心)は入禅、住禅、出禅の中で調える。調食において増病、増眠、増煩悩などを引き起こす食物を食するのは厳禁である。身を安らかにし、疾を癒す食物を食すべきである。略して言えば、飢えず飽きずの状態が調食の相である。『大薩遮尼乾子所說經』⁽²³⁾曰く、過食しすぎると体の動作が困難になり、怠惰の状態になる。消化不良が起る。

三 小 結

ここで見られた調五事(調五法)に関する二つの文献における差異は『摩訶止観』では五事を調えないと禅定に入ることができないと強調し、但し眠食の二つは調身、調息、調心の三つを外して調えるべきという智顗の実践方針を表している点である。調食については『釋禪波羅蜜次第法門』も同様に不飢不飽の原則を守っている。一方、『摩訶止観』では「若食穢濁之物。令人心職昏迷」という記載がみられない。この言葉の意味ではいわゆる精進料理に反する食を食べてはいけない。つまり肉や葱や酒などのものである。このようなものを口にすれば心に悪影響を与えてくる。これも智顗の晩年に熟成した天台止観の一つの象徴と考えられる。

第二節 調 睡 眠

一 「釋禪波羅蜜次第法門」に記された調睡眠

第二調睡眠者。夫眠は無明、惑覆之法。雖不可縱之。若其眠瘳過多、非唯廢修聖法。亦復喪功夫。而能令心闇昧善根沈沒。當覺悟無常調伏睡眠。令神道清白。念心明淨。如是乃可棲心聖境。三昧現前。故云。初夜後夜。亦勿有廢。無以睡眠因緣、令一生空過無所得也。當念無常之火。燒諸世間。早求自度。勿睡眠也。

(大正四六卷四八九頁中)

第二睡眠を調える。睡眠は無明であり、惑覆(わくふ)の方法である。これを放縱にすべきではないといえ、もし睡眠が多すぎ聖法を修することが廃してしまつて、また功夫を喪失し、そして心を闇くし、善根を沈没させる。無常を覺悟し睡眠を調伏しなければならぬ。神道を清白にさせて、心を明淨にする。このようにすれば、聖なる境地を心にすまわせ、三昧を現前することができ。故に曰く、初夜と後夜⁽²⁴⁾の時間を廢しないで、睡眠の因縁によつて一生を空過させないようにする。無常の火を念じて世間の煩惱を燃えつくさなくてはならない。早く自度を求め睡眠をし過ぎないようにせよ。

二 「摩訶止観」に記された調睡眠

調眠者。眠是眼食、不可苦節。増於心數。損失功夫、復不可恣。上訶睡眠蓋中、一向除棄。為正入定障故。此中在散心時、從容四大故。各有其意。略而言之。不節不恣、是調眠相。

(大正四六卷四七頁中)

調眠とは、眠は眼の食であり苦節すべきではない。何故ならば心に負担をかけてしまう。また功夫を損失するため睡眠をほしのままにはならぬ。以上の睡眠蓋を訶る中に向として睡眠欲を棄てた理由は、正しい禪定に入る支障となつてゐる。睡眠中に心が散つた時に四大(地、水、火、風)を從容するからだ。以上の内容はそれぞれの意味があり、略して言えば、節せずまたほしのままにしないことが調眠の相である。

三 小 結

人間にとって食欲の次は睡眠欲である。坐禅中に一番目立つのが眠くなることである。「摩訶止観」には「眠是眼食不可苦節」と述べて、睡眠は眼の食と考えていて、取りすぎでは駄目だ、修行の時間が減り、足らなかつたら坐禅中に眠くなる。それにおいては行者の年齢や修行内容によって大きく変わる。実際に智顗の生涯にも睡眠の取り方に対して微妙な変化が見られた。

『摩訶止観』が説く調睡眠の『釋禪波羅蜜次第法門』との相違は具体的に初夜と後夜に睡眠をとってはいけないほど、強調しておらず、不節不恣の睡眠が調眠であるという点だ。ここの感触では『釋禪波羅蜜次第法門』の方は修行の姿勢が強気で、金陵に入ったばかり智顗の若さがうかがえる。

一方、天台山に入って一〇年間止観を専修した智顗が「不節不恣是調眠相」と述べ、自然体な姿勢に現れたと感じてきた。まさに調睡眠の角度からでも天台止観の修行態度は変わったことがわかった。

第三節 調 身

一 「釋禪波羅蜜次第法門」に記された調身

第三調身。第四調息。第五調心。此應合用。不得別説。初至繩床。即前安坐處。每令安隱、久久無妨。次當正脚。若半跏坐、以左脚置右髀上。牽來近身。令左脚指與右髀齊。右脚指與左髀齊。若欲全跏坐。即正右脚、必置左脚上。次解寬衣帶周正。不令坐時脫落。次當安手。以左掌置右手上。重累手相對。頓置左脚上。牽近身當心。而安正身。先當挺動其身并諸支節。作七八反。如自按摩法。勿令足差異。竟即正身端直。令脊相對。勿曲勿聳。次正頭頸。令鼻與臍相對。不偏不邪。不低不昂。平面正住。次開口吐胸中穢氣。吐法開口、放氣自恣而出。想身分中百脈不通處。教悉隨氣而出盡。閉口鼻中內清氣。如是至三。若身息調和。但一亦足。次當閉口。腎齒纔相拄著。

舌向上齧。次當閉眼。纔令断外光而已。當端身正。猶如奠石。無得身首四支竊爾搖動。是為初入禪定調身法。舉要言之。不寬不急。是調身。

(大正四六卷四八九頁下)

第三調身、第四調息、第五調心この三つは同時にすべきで、分けることは不可である。坐禪の初めに先ず安靜の処に坐り、いつも安穩にさせ、いつでも妨げないようにする。次に正脚すべし。もし半跏坐にするならば、左脚を以って右髀の上に置く。近身に牽いてくる。左脚指を右髀に揃えさせ、右脚指を左髀に揃えさせる。もし全跏坐にしたい場合、すなわち必ず右脚を左脚の上に置く。次に衣と帯を緩めて調え、坐る時に脱落をしないように。次に手を安らかにするべし、左掌を以って右手の上に置いて、手を重ね相對させ、左脚の上に置いて、近身に牽くべし。而して安らかに身を調える。先ず身や並びに諸関節を伸ばすのを七、八回繰り返し、自ら按摩のように行う。足が間違いないように、すなわち身を調え端直し、脊骨を一本一本に相對させ、曲がらず聳えず。次に頭頸を調え、鼻を臍に相對させ、鼻を不偏不邪し、頭を不低不昂し、平面に調える。次に口を開いて胸中の穢氣を吐く。

吐法は開口し自然に放氣し、身中の百脈に不通の処を開くと想つて、息に随つて吐き尽くす。口、鼻中の清氣を閉じて、三回する。もし身と息が調和すれば、一回でもよい。次に口を閉じるべし、唇、齒を僅かつけるぐらい、舌は上齧につける。次に閉眼すべし、僅かに外光が入るぐらい開けておく。身を調え奠石のように、身、首、四肢を少しでも動かさないようにする。これは初めて禪定に入るため調身の法である。要点をあげて言うと、不寬不急は調身である。

二 「摩訶止観」に記された調身

三事合調者。三事相依不得相離。如初受胎、一煖二命三識。煖是遺體之色。命是氣息報風連持。識是一期心主。託胎即有三事。三事增長七日一變。三十八七日竟、三事出生名英兒。三事停住名壯年。三事衰微名為老。三事滅壞名為死。三事始終不得相離。須合調也。初入定時、調身令不寬不急。

(大正四六卷四七頁中)

調身、調息、調心の三つを合わせて調え、三者は互いに依存するので離れることができない。胎児がはじめてできたときのように、一煖、二命、三識の三つが体に存在する。煖は身体を形成するものであり、命は氣息の連続を持つことであり、識は一生の心を主宰するものである。胎児の誕生には上記の三事があり、三事の成長は七日に一度変り、三十八かける七日間で三事の成長が終了し、英児が誕生する。三事の成長が停止したとき壮年になる。三事は衰微してきたら老人になる。三事が滅壊するときに死になる。三事は始終に渡って相離ができない。故に合わせて調える。はじめに入定する時に調身においては不寛不急をさせるべきである。

三 小 結

『釋禪波羅蜜次第法門』は調身について、足の組み方、手を置く場所、背筋の状態、口、目を閉じた様子、最終的に三回胸中の穢氣を吐きつくし、清氣を体内に飲み込むと説く。

『摩訶止観』は一煖、二命、三識の三つを取り上げて調身、調息、調心の三つを合わせて調整する理由を強調し、具体的な坐法には触れず、最終的な入定の状態だけ『釋禪波羅蜜次第法門』と一致し、不寛不急は調身であるという。

第四節 調 息

一 『釋禪波羅蜜次第法門』に記された調息

第二初入禪調息法者。息調凡有四相。一風二喘三氣四息。前三為不調相。後一為調相。云何風相。坐時鼻中息。出入覺有聲。云何喘相。坐時雖無聲、而出入結滯不通。是喘相。云何氣相。坐時雖無聲。亦不結滯。而出入不細。是名氣相。息相者。不聲不結不麤、出入綿綿、若存若亡。資神安隱。情抱悅豫。此是息相。守風則散。守則結。守氣則勞。守息則定。復次坐時、有風氣等三相。是名不調。而用心者。則為患也。心亦難定。若欲調之。當依三

法。一者下著安心。二者寬身體。三者想氣遍毛孔。出入通同無障。若細其心。令息微微。然息調則衆患不生。其心易定。是名行者初入定時、調息方法。舉要言之。不澁不滑。是息調相。 (大正四六卷四九〇頁上)

第二、初めに入禪の時の調息については、息の状態には四つの現象がある。一風、二喘、三氣、四息である。前の三つは不調の状態であり、後の一つは調息の相である。風相とは、坐禪する時に、鼻中の息の出入の音を感じる。喘相とは、坐禪の時に音がなく、出入が結滯し不通の状態になっている。これは喘相である。氣相とは、坐禪の時に音がなく、また結滯もなく、出入は細くない状態で、これは氣相である。息相とは、不声、不結、不籠、出入は細くて感じないほど、神を養つて安穩し、嬉しい心情を保つ表情で、これは息相である。風を守れば、すなわち氣が散る。喘を守れば、すなわち息が結滯する。氣を守れば、すなわち疲労がたまる。息を守ればすなわち禪定に入る。今後坐禪の時に風、氣、喘の三相があれば、これは不調である。而してそれらに集中をとられたら、すなわち坐禪の障害になり、心は定めにくい。もし調えようとするのであれば、三法に従うのがよい。一には体の下に心をかける。二には身体の力を抜く。三には全身の毛孔から氣を出していれば、出入は無障害の状態になる。もし心を細かく調え、息を微かにさせ、息を調えたら、全ての障害がなくなり、心は定めやすい。これは行者が初めて入定の時に調息する方法である。要点をあげて言えば、不澁不滑の状態は調息の相である。

二 『摩訶止観』に記された調息

調息。令不澁不滑。

(大正四六卷四七頁中)

調息は、息を不澁不滑にさせる。

三 小 結

『摩訶止観』に記された調息は、非常に簡単で、「不澁不滑」の一言だけで終わつた。一方『釋禪波羅蜜次第法門』

に記された調息は、一風二喘三気四息の四つのことを述べて、各息の状態や体にもたらす効果を詳しく教えている。ここで考えられることは、智顗の晩年の思想では、風喘氣息の四相が皆は周知のこと、特別に強調する必要がないもので、「不澁不滑」という記述の中にすでに四相の意味を含んでいるものと思われる。

第五節 調心

一 「釋禪波羅蜜次第法門」に記された調心

調心については三段階に分けて調整する。以下、入、住、出の順に記されている。

第三初入定調心者。調心有二義。一者調伏乱念不令越逸。二者當令沈浮寬急所得。何等為沈相。若坐時心中昏暗。無所記錄。頭良低垂。是為沈相爾時當繫念鼻端。令心住在緣中。無令散意。此可治沈。何等為浮相。若坐時心飄動。身亦不安。念在異緣。此是浮相。爾時宜安心。向下係緣。制諸乱念。心則定住。此則心易安靜。舉要言之。不沈不浮。是心調相。

(大正四六卷四九〇頁上)

第三、初めの段階に禪定に入り調心について、調心は二つ意味がある。一には乱念から逸れるように調える。二には沈、浮、寬、急を調える。沈相とは、もし坐禪の時に心の中に昏暗し、意識がはっきりしていない状態で、よく頭を低く垂れている。これは沈相であり、それに応じて鼻端に念ずるべし。もし坐禪の時に心が浮動し、また身も不安定で、心が坐禪から離れた状態であれば、これは浮相である。この時に心をよく安らかにし、体の下に集中し、諸々の乱念を制すれば、心が定住し、これで心は安靜になる。要点をあげて言えば、不沈、不浮の状態は調心の相である。

第二住坐中調三事者。當一坐之中。隨時長短。攝念用心。是中應善識身息、心三事調不調相。若坐時上雖調身意。而令身或寬或急或偏或曲。低昂不俱。覺已隨正。每令安穩中無寬急。平直正住。復次當坐之中。身雖調和。而氣或不調相者。如上所說。或風喘或氣急。身中脹滿。當用前法隨治之。每令息道綿綿。如有如無。復次一坐時中。

身息雖調。而心或沈或浮。寬急不俱。爾時若寬。當用前法。調令中適。此三事的。無前後隨不調者。而調適之。令一坐之中。身息心三事調適。無相乖越。和融不二。此則能除宿患。障妨不生。定道可剋。

(大正四六卷四九〇頁中)

第二坐禪の最中の調三事（調身、調息、調心）について、坐禪する間に時間の長短に随つて心を用いて専念し、身息心の三事を調え、また不調の相をよく知るべきである。もし坐禪の時の調身においては、体の寬、急、偏、曲をせず、頭に低昂をさせなければ、正しく感じる。いつも安穩に寬急をなくしていれば、平直で坐つたままでいられる。次に坐禪中に身を調和したが、息に不調の相があるのは、前の所説とおりで、或いは風喘、或いは氣急であり、身の中が脹満し、まさに前の方法を用いて隨時治す。いつも息の道を綿綿とさせ、感じるかないかの如く行ふ。次に坐禪中に身と息共に調えたが、心が或いは沈、或いは浮であり、寬急がない。時々少し寬になるときは、まさに前法を用いて調える。この三事は前後がなく不調であれば、隨時に調える。一坐の中に身息心の三事を調え、どの相も崩れないように融和する。これで宿患を除き、妨害をなくし、禪定の道を開くことができる。

第三若坐禪將竟。欲出定時。應前放心異緣開口放氣。想息從百脈隨意而散。然後微微動身。次動肩膊及頭頸。次動兩足悉令柔軟。然後以手遍摩諸毛孔。次摩手暖。以掩兩眼。却手然後開目。待身熱汗稍歇。方可隨意出入。若不爾者。或得住心。出既斗促。則細法未散。住在身中。令人頭痛。百骨節強。猶如風勞。於後坐中。煩躁不安。是故心不欲坐。每須在意。此為出定。調身息心方法。以細出麁故。是名善人出住。

(大正四六卷四九〇頁中)

第三はもし坐禪を終了しようと思う時、心を放して、口を開き息を吐き、息が百脈から随意に出ると想う。然るに後に少しずつて身を動かす。次に肩甲骨及び頭頸を動かす。次に兩足を動かし柔軟にさせる。後に手で諸々の毛孔を按摩する。次に手を暖かく擦り、兩眼を被う。後に手を離し目を開く。身の熱や汗を冷まして少し休憩した後、禪定から随意に出入ができる。もしそうでない場合は、心が坐禪状態のまま、急いで禪定から出れば、体を開放していないので、息、熱、汗などが体内にた

まったままになる。頭痛が起こったり、全身の関節が硬くなったりする、風邪を引いたようになり、次に坐禅する時にいらいらして不安になる。故に心から坐禅したくなくなる。だからいつも用心して禅定から出る。これが調身、調息、調心の方法である。故に心身共に段々禅定から出る。これは坐禅の入、住、出である。

二 「摩訶止観」に記された調心

調心。令不沈不浮。調麤入細住禪中。随不調處覺當檢校調使安隱。如調絃入弄後不成曲。即知軫絃。差異。覺而改之。若欲出定從細至麤。備如次第禪門也。

(大正四六卷四七頁中)

調心。不沈、不浮の状態にさせて、粗から細に調え禅定に入っていくようにする。不調の処を感じれば随時校正し安穩に調える。楽器の絃をつけた後に曲が弾けないように、珍絃を知って調整して直す。もし禅定から出ようとするときは細から粗に至り、次第禪門の如し。

三 小 結

『釋禪波羅蜜次第法門』が説いた調心は、不沈不浮の状態が調心の相であると明言した。さらに坐禅の入、住、出の三つを詳細に記している。『摩訶止観』の方は説明が短く、調心だけを述べたが、調身、調息を纏めて強調しなかった。略して次第禪門の如きとある。つまり智顗の目線が身、息より調心を重視しているということが、「観心調五事」という実践を論じてきた点からうかがえる。

第六節 「摩訶止観」が説いた「観心調五事」

一 調 食

観心調五事者。如前法喜禪悦爲食也。初觀眞諦所生定慧。多爲入空消淨諸法。此是食相。法華云。飢餓羸瘦體生瘡癬也。第二觀俗諦所生定慧。多是扶俗、假立諸法。名爲飽相、故歷劫修行恒沙佛法。是二觀飢飽不調。中道禪悅法喜。調和中適無二邊之遍。是名不飢不飽云云。
(大正四六卷四七頁中)

心を觀察し五事を調える。仏法と禪定を得ることは食とする。初めて眞諦を觀察すると生じた定と慧が大体空に入つて諸法を消淨しこの食相は食が不足のようで、法華經に曰く、飢餓、羸瘦の体に瘡癬を生ずる。第二に俗諦を觀察し生じた禪定と智慧が、大体俗と假を助長し諸法を立ち、それを飽相と名づけ、無量の仏法を修することになっている。この二觀は飢飽の不調である。中道の禪によつて得た仏法は、中適をとり二邊に寄らないように調和する。これを不飢不飽という。

二 調 眠

調眠者空觀末破無明。無明與空合。沈空保住。眠相則多。出假分別伏無明。眠相則少。今中道觀從容。若斷無明一切善法則無生處。塵勞之儔是如來種。不斷癡愛起諸明說。若恣無明無上佛道何由得成。經云。無明轉即變爲明。行於非道、通達佛道。無明性明性、無二無別。豈可斷無明性更修明性耶。不住調伏、不住不調伏。即是理觀調眠也。
(大正四六卷四七頁下)

調眠について空觀は無明を破らないと、無明は空と一体になる、このような空に沈んだら、よく眠くなる。逆に仮を出て無明を分別すれば、眠相は減ってくる。今、中道の觀を転向し、もし無明を断すれば一切の善法が生ずるところがなくなる。このような修行は無駄であつても成仏の種にもなる。癡愛を断しない諸明を起こすという説があつて、もし無明をほしきままにす

三 調身

れば仏道に入ることができずどうして仏を得ることができるか、経曰う、無明が転じてすなわち明に変わる。非道において修行し仏道に到達する。無明性は明性と区別がない。なぜ無明性を断じさらに明性を修するのか、そうする訳がない。調伏に止まらず不調伏にも止まらない。これが理観の角度から調眠することである。

合調三事即爲三番。大経云。六波羅蜜満足之身。調如此身、令不寛不急。大品云。樂説辯卒起是爲魔事。不卒起亦是魔事。卒起者卒行六度是急。卒放捨寛。不急不寛、是身調相。

(大正四六卷四七頁下)

合わせて三事を調えることが第三である。大般若経曰く、六波羅蜜を修行し体が満足を得た。このように身を調え不寛、不急にさせる。大般若経曰く、楽しく慌てて説法したら悪魔がしたこと、そうではない場合も悪魔にされたという。慌てて六度を行う場合は急である。放棄する場合は寛である。不急、不寛は調身の相である。

四 調息

調息者。以禪悦法喜慧命爲息。如大品云。般若非利非鈍。若鈍名爲澁。若利即名滑。不鈍不利、名息調相。

(大正四六卷四七頁下)

調息においては、禪定、仏法から生じた智慧を以って息であると思つて、大品般若経曰く、般若は利でもなく、鈍でもない。もし鈍であれば澁である。もし利であればすなわち滑である。不鈍、不利の状態は調息の相である。

五 調心

調心者。菩提心難得是爲沈。菩提心易得名爲浮。非難非易是爲調相。

(大正四六卷四七頁下)

調心は、なかなか菩提心を得ることができない状態は沈である。簡単に菩提心を得ることは浮である。難でもなく易でもないことは調心の相である。

六 小 結

『摩訶止観』が説いた「観心調五事」を考査した結果、肉体を離れて、心を観察しながら調食、調眠、調身、調息、調心を重視していることがわかる。一調食においては、真諦と俗諦の間をとること、どちらにも偏らない、不飢、不飽の状態が調食である。二調眠においては、無明性と明性を観察し、二つは切り離すことができない。このような状態は調眠である。三調身においては、六波羅蜜を行じて満足が得られたことは身に当たる。慌てて六波羅蜜を行じたり、あるいは放棄したりすることは不調で、不寛、不急の心境は調身である。四調息においては、禪定、仏法を行じて生じた智慧に対して、利と鈍の両面を取らないことは調息である。五調心においては、菩提心を得ることに対して沈、浮の両相を取らないことは調心である。『摩訶止観』はすべて中道の立場から考えながら五事を行っていった。

おわりに

天台止観の実践の一つ「調五法」を考査したところ、智顗の修行思想が変化していったことがわかった。智顗の青年時代、金陵で伝教した『釋禪波羅蜜次第法門』に記された調五法は、坐禅に入る前に調食、調眠において詳細に説明し、坐禅に入ってから身、息、心に起きた不調の現象及び解決方法を紹介している。特に調息の四相について詳細に教えている。他に坐禅において入、住、出、三つ各段階の作法を詳細に説明した。

一方『摩訶止観』は上記のようなことを簡単に触れただけである。晩年になると、智顗の調五事に対しての思想が

変わったからである。肉体的なことより心を観ずるレベルが高まった結果、遂に「観心調五事」を論出した。坐禅に関わる五事を想定し、心の境地を測る。調食においては真諦と俗諦を対象に中道をとる。調眠には無明性と明性の中道をとる。調身には説法と不説法の中道をとる。調息には利と鈍の中道をとる。調心には菩提心に得ることに對して難と易の中道をとる。

結論として『釋禪波羅蜜次第法門』の内容は主に坐禅の作法を紹介した。これは天台止観の止に当たる。一方『摩訶止観』は坐禅の作法より、心を觀察することを重視し、調五法の前半は『釋禪波羅蜜次第法門』と同様に止観の止に当たる。後半の「観心調五事」が止観の観に当たり、観法の内容は、仏教の中心思想である中道を軸として行うことが天台止観の真髓を現してきた。

註

(1) 大正五〇卷『隋天台智者大師別傳』一九二頁下に「停瓦官寺八載講大智度論。說次第禪門」と書いてある。ということ、¹⁾「天台小止観」、²⁾「摩訶止観」より「次第禪門」が早くも成立した。

(2) 大正四六卷『修習止観坐禅法要』四六二頁上に「天台止観有四本。一曰圓頓止観。大師於荊州玉泉寺説。章安記爲十卷。二曰漸次止観。在瓦官寺説。弟子法慎記。本三十卷。章安治定爲十卷。今禪波羅蜜是。三曰不定止観。即陳尚書令毛喜請大師出。有一卷。今六妙門是。四曰小止観。即今文是。大師爲俗兄陳鍼出。寔大部之梗概。」と書いてある。ここの寔大部之梗概の大部とは、漸次止

観のことで、いわゆる次第禪門のことである。つまり小止観は次第禪門の梗概である。

(3) 大正四六卷『摩訶止観』一頁上に「止観明靜。前代未聞。智者。大隋開皇十四年四月二十六日。於荊州玉泉寺。」と記されている。開皇十四年とは西暦五九四年に当たり、智顗(五三八―五九七)の晩年であった。

(4) 慧曠について俗姓は曹氏で、襄陽の出身、祖父は梁の黃門の侍郎衛尉卿、父は蕩直閣將軍であつた。慧曠は幼い頃聰明、孝行の子供であつた。十二歳で出家し、江陵寶光寺の澄法に師事し、大乘唯識、禪法を精通し大業九年(六一三)五月十六日八十歳で入滅した。

(5) 『無量義』とは、南齊の雲摩伽耶舍の訳(建元三年

四八一) 劉宋代の求那跋摩の訳があったというが、法華三部経の一つ無相の法から無量の義が生ずる法華経の序説となる。

- (6) 『普賢観』とは、華嚴宗の観法である。毘盧遮那仏と普賢、文殊の二菩薩の三聖が、互いに融けあい一体となつて妨げないと観察すること。毘盧遮那仏はあらゆる徳の総体であり、果分不可説を象徴し、普賢、文殊の二菩薩は毘盧遮那仏の別徳であり、因分可説を象徴する。また、二菩薩のうち、普賢は信の対象としての法界、法界の真理を信じる心、法界の真理に対する知的な理解、法界の真理、を証する大智を表す。

- (7) 慧思とは、智顗の師(五一五―五七七) 南岳大師禪師ともいい、姓は李氏、南予州武津の出身、現在の河南省汝寧府上蔡県東である。

- (8) 大蘇開悟とは天嘉元年(五六〇) 南岳大師慧思の弟子になつて光州大蘇山普賢道場で指導を受けて『法華経』の真髓を法華三昧という最初の悟りを開いて、これは大蘇開悟と言われている。

- (9) 章安灌頂とは、智顗の弟子(五六一―六三二) 出生地に因んで章安尊者、諡号総持尊者で姓は吳氏、字は法雲という。

- (10) 『禪波羅蜜次第禪門』は大正四六卷四七五頁上の「禪波羅蜜序」に「次第禪門目錄云。大師於瓦官寺説也。大莊嚴寺。法愼私記。章安頂禪師。治定為十卷。開十大

章」と記されている。

智顗は瓦官寺での活動について「佛祖統紀」五四頁上に「陳光大元年同法喜等二十七人初至金陵此陳廢帝時師年三十」と記され、光大元は五六七年になる。同頁下に「師至瓦官前後八載七年」と記されている。

- (11) 荊州玉泉寺は中国湖北省当陽縣玉泉寺東南麓にある。前秦の道安の弟子道立をはじめ、北齊の法隱、法常、後梁の法忍、法輪らが玉泉寺に幽棲したが、隋の開皇二二年(五九二) 智顗がこの山に一寺を建て、翌年智顗はこの寺で法華玄義を講じた。同年隋文帝から玉泉寺の額を賜り、つづいて開皇一四年「摩訶止観」を説いた。

- (12) 初修禪波羅蜜大意とは、行者は初めに坐禪に波羅蜜を得る意味を知るべき、個人の利益、邪偽の心、眷属の為、嫉妬の心、惡道に恐怖の心、安樂の為、勢力を得るため、智慧の為、往生だけの為、生老病死の苦を乗り越えるため、こういった十個の発心では波羅蜜が得られない。

- (13) 釋禪波羅蜜名とは、禪においては外道のものや二乗の菩薩、諸仏達は得られた禪定が共通である。不同なのは波羅蜜の三文字で、これは彼岸の意味である。菩薩の心に波羅蜜が存在しているので外道とは不同という。外道のものは禪定に入りきれないため、彼岸に到達することができない。

- (14) 外方便とは、行者の心を外内に分けて、外を定める法は外方便で、内を定める法は内方便である。両方は互い

に協力関係になつてゐる。外方便では第一具五縁。第二呵五欲。第三棄五蓋。第四調五法。第五行五法。此五五凡有二十五法となつてゐる。内方便とは、一先明止門。二明驗善惡根性。三明安心法。四明治病患。五明覺魔事。此五通稱内方便となつてゐる。

- (15) 明驗惡根性とは、惡根性に対して一に先ず煩惱の數量をしるべき、覺觀不善法、貪欲不善法、瞋恚不善法、愚癡不善法、惡業不善法の五つある。二に明惡根發で、惡の根源を知る。三に立對治法で、惡に対する方法。四に成悉檀廣攝佛法。

- (16) 四禪とは、初禪、第二禪、第三禪、第四禪の總稱。初禪では尋、伺、喜、定の五支がある。第二禪に入れば尋、伺は滅して内等淨を加え、第三禪に入れば喜が滅して行捨、正念、正慧、受樂、定の五支となり、第四禪では樂も滅して行捨、念清淨、非苦樂、非苦樂受、定の四支となる。

- (17) 四無量心とは、慈無量、悲無量、喜無量、捨無量四つの計り知れない心のことである。

- (18) 初六妙門とは、妙即ち涅槃に入るため六つの行門の意で、六種禪觀をいう。一には數息門は出入りの息を數えて心を靜める。二には隨息門は數息せず自然のままにして心を靜めること。三には止門は心を動かさず思慮をやめる禪定である。四には觀門は定にとられず対象を明らかに觀察すること。五には還門は対象を明らかに觀察

しても觀ずる自己の心に執着せず、心を固定して把握しないこと。六には淨門はこうして心にあらゆるこだわりがなくなつて真理の清淨無相なものを証明することの六門をいう。

- (19) 通明とは、天耳、他心、神足、天眼、宿命、漏尽の六通のことである。天耳通とは、世の中の音がすべて聞き取れること。他心通とは、他人の心の思いを知ること。神足通とは、自分の思いは外界のどこまで到達する力かを知ること。天眼通とは、現世の苦樂や未來の死生を見通す力のこと。宿命通とは、過去の生存の相を知る力のこと。漏尽通とは、煩惱を燃やし尽し、解脱の智慧を得たこと。

- (20) 九想とは、九想觀門ともいい、つまり坐禪中に使う觀法のことである。それを九つに分けて一脹想、二壞想、三血塗想、四膿爛想、五青瘀想、六噉想、七散想、八骨想、九燒想のことである。

- (21) 八背捨とは、觀禪の中に八つの方法がある。一内有色相外觀色は初背捨、二内無色相外觀色は二背捨、三淨背捨身作證是三背捨、四虛空處背捨、五識處背捨、六不用處背捨、七非有想非無想背捨、八滅受想背捨の順のなつてゐる。

- (22) 四大とは人の体を構成している四種の要素で、地大、水大、火大、風大である。この四大がよく調和していれば人は健康であるが、その調和が破れるとそこに病氣が

発するという。関口真大氏の現代語訳『天台小止観』大東出版、一二二頁に記されている。

(23) 『大薩遮尼乾子所説經』十卷あり、菩提留支訳で大正新脩大藏經の第九卷に記されている。

(24) 初夜と後夜とは、一昼夜を六分して一日を昼夜六時といい、インドでは昼夜六時に勤行をした。初夜は現在の午後六時から同十時まで、後夜は午前二時から同六時までに相当するという。関口真大氏の現代語訳『天台小止観』大東出版、五一頁に記されている。

(25) 真諦とは、初天法輪における小乗四諦(苦、集、滅、道)のことである。

(26) 俗諦とは、すべての存在は無実体のために縁によつて仮に生じ存在するものであること。

参考文献

- | | | | | |
|--------------|----|-------|-------|-------|
| (1) 詳解 摩訶止観 | 人卷 | 著者 | 池田 魯山 | 大藏出版社 |
| (2) 摩訶止観研究序説 | | 著者 | 池田 魯山 | 大藏出版社 |
| (3) 人物 中国の仏教 | 智顗 | 著者 | 田村 芳朗 | 大藏出版社 |
| | | 新田 雅章 | | |
| (4) 『天台小止観』 | | 著者 | 新田 雅章 | 春秋社 |